راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «کف لگن زنان؛ راهنمای کامل درمان نشت ادرار و افتادگی»

کف لگن در زندگی روزمره

بیرون رفتن، سفر، نماز و نشستن روی زمین، عادت‌سازی، کمردرد و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **خون در ادرار، تب یا درد پهلو، ناتوانی ناگهانی در ادرار کردن، بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی یا باسن همراه با ضعف پاها، خونریزی واژینال بعد از یائسگی** یا **برآمدگی‌ای که برنمی‌گرده و درد داره** پیدا کردی، قبل از هر تمرینی فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک مراجعه کن. این کتاب جایگزین معاینه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست کف لگن نیست.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: کف لگن رو بشناس ۸

۱. کف لگن چیه و چه کار می‌کنه؟ ۹

۲. ۱۰ باور غلط ۱۰

بخش ۲: علائم خطر، تست‌ها و درمان‌های پزشکی ۱۳

۳. علائم خطر ۱۴

بخش ۳: مهارت‌های اصلی درمان ۱۶

۴. تمرین درست کف لگن؛ قدم‌به‌قدم ۱۷

بخش ۴: زندگی روزمره ۲۰

۵. بیرون رفتن، مهمونی و سفر ۲۱

۶. نماز، وضو و نشستن روی زمین ۲۲

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۲۵

۷. دوز تمرین کف لگن ۲۶

۸. اصول و انتخاب برنامه ۲۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

بخش ۷: خانواده، جراحی و پیشگیری **۳۷**

۹. عادت‌سازی و یادآورها ۳۸

۱۰. کف لگن، کمردرد و درد لگن ۳۸

۱۱. پیشگیری برای دختران، عروس‌ها و نوه‌ها ۴۰

۱۲. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۴۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه **۴۳**

۱۳. جدول‌های پیگیری ۴۴

کتاب کامل و ارتقا **۴۷**

منابع علمی **۴۹**

پیش‌گفتار

این راهنما برای زنیه که می‌خواد **با اطمینان بیرون بره**، سفر کنه و تمرین رو در زندگی روزمره ادامه بده.

در این راهنما

- کف لگن چیه و چه کار می‌کنه؟
- ۱۰ باور غلط
- علائم خطر
- تمرین درست کف لگن؛ قدم‌به‌قدم
- بیرون رفتن، مهمونی و سفر
- نماز، وضو و نشستن روی زمین
- دوز تمرین کف لگن
- اصول و انتخاب برنامه
- عادت‌سازی و یادآورها
- کف لگن، کمردرد و درد لگن
- پیشگیری برای دختران، عروس‌ها و نوه‌ها
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- جدول‌های پیگیری
- ۶ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«کف لگن زنان؛ راهنمای کامل درمان نشت ادرار و افتادگی»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

کف لگن رو بشناس

کف لگن کجاست و چه کار می‌کنه، انواع نشت ادرار، افتادگی اندام‌های لگن، چرا بعد از ۵۰ سالگی شایع‌تره، و تمرین چقدر اثر داره.

فصل ۱

کف لگن چیه و چه کار می‌کنه؟

یک «ننوی» عضلانی

کف لگن مجموعه‌ای از عضلات و بافت‌هاست که مثل یک **ننو** یا **تشک** در پایین لگن، بین استخوان شرمگاهی در جلو و دنبالچه در عقب کشیده شده.

پنج کار اصلی

کار	توضیح
نگه داشتن	مثانه، رحم و روده رو سر جاشون نگه می‌داره
کنترل ادرار و مدفوع	دور مجراها رو می‌بنده؛ موقع سرفه و عطسه سریع منقبض می‌شه
همکاری با تنفس و شکم	با دیافراگم و عضلات عمقی شکم یک «استوانه‌ی فشار» می‌سازه
ثبات لگن و کمر	
عملکرد جنسی	

مثل هر عضله‌ی دیگه

عضلات کف لگن هم مثل عضلات پا و دست **ضعیف، خسته، کوتاه یا بیش از حد سفت** می‌شن؛ و مثل هر عضله‌ی دیگه **با تمرین درست قوی‌تر** می‌شن.

بیشتر زنان هیچ‌وقت یاد نگرفتن این عضلات رو درست منقبض و شل کنن. یادگرفتن همین مهارت، نیمی از درمانه.

فصل ۲

۱۰ باور غلط

باور غلط	واقعیت
«نشت ادرار بعد از زایمان و یائسگی طبیعیه؛ کاری نمی‌شه کرد.»	شایعه، ولی **درمان داره** (فصل ۵ در کتاب کامل).
«آب کمتر بخورم تا کمتر نشت کنه.»	ادرار غلیظ مثانه رو تحریک می‌کنه؛ آب **کافی** لازمه (فصل ۱۸ در کتاب کامل).
«هر وقت دستشویی داشتم، فوراً برم؛ احتیاطاً هم زیاد برم.»	رفتن «احتیاطی» مثانه رو کوچیک‌تر و حساس‌تر می‌کنه (فصل ۱۲ در کتاب کامل).
«تمرین کف لگن یعنی قطع کردن ادرار وسط دستشویی.»	این **تست** گاهی برای پیدا کردن عضله‌ست، **نه تمرین**؛ تکرارش ممکنه تخلیه رو مختل کنه (فصل ۴).
«شکم رو سفت کنم، کف لگن هم قوی می‌شه.»	کف لگن تمرین **اختصاصی** خودش رو لازم داره.
«فقط انقباض مهمه.»	**شل کردن کامل** هم به همون اندازه مهمه.
«با افتادگی نباید ورزش کنم.»	بیشتر ورزش‌ها با تکنیک درست **ایمن و مفیدن** (فصل ۱۶ در کتاب کامل).
«جراحی تنها راهه.»	در بیشتر موارد، تمرین و درمان‌های غیرجراحی خط اولن (فصل ۱۰ در کتاب کامل).

باور غلط	واقعیت
«پد بزرگ‌تر بخرم کافیه.»	پد علامت رو پنهان می‌کنه، درمان نمی‌کنه.
«درباره‌اش حرف زدن خجالت داره.»	از هر چند زن یکی این مشکل رو داره؛ پزشک و فیزیوتراپیست هر روز با این موضوع کار می‌کنن (فصل ۲۳ در کتاب کامل).

بخش ۲

علائم خطر، تست‌ها و درمان‌های پزشکی

کی باید فوراً به پزشک رفت، دفترچه‌ی مثانه و تست‌های خانگی، ارزیابی تخصصی، و درمان‌های پزشکی و جراحی.

فصل ۳

علائم خطر

فوراً یا در اولین فرصت به پزشک

خون در ادرار (حتی یک بار، بدون درد).

ناتوانی ناگهانی در ادرار کردن یا احساس پر بودن دائمی مثانه با ادرار قطره‌قطره.

تب، لرز، درد پهلو یا سوزش شدید ادرار.

بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی و باسن، یا ضعف ناگهانی پاها همراه با مشکل ادرار یا مدفوع: **اورژانس**.

خونریزی واژینال بعد از یائسگی.

برآمدگی‌ای که **برنمی‌گردد**، زخم شده یا درد شدید داره.

نیاز به بررسی پزشک (نه فوری)

علامت	
نشت ادرار که **ناگهان** شروع یا بدتر شده	
درد لگن یا درد هنگام رابطه	
عفونت‌های ادراری مکرر	
نشت مدفوع یا گاز	
نشت مداوم، بدون ارتباط با فعالیت یا فوریت	

بخش ۳

مهارت‌های اصلی درمان

تمرین درست کف لگن، آموزش مثانه، ترفند پیش‌دستی، یبوست و توالت درست، فشار شکمی، ورزش ایمن، و یائسگی و رابطه‌ی زناشویی.

تمرین درست کف لگن؛ قدم‌به‌قدم

قدم ۱: پیدا کردن عضله

دراز بکش یا بشین و تصور کن:

- **«جلوی باد رو می‌گیری»** (عضلات دور مقعد)، و هم‌زمان
- **«جلوی ادرار رو می‌گیری»**،
- و بعد اون‌ها رو **به داخل و بالا** می‌کشی؛ انگار یک تیله رو با واژن به بالا می‌مکی.

باید **جمع شدن و بالا رفتن** بین دو پا رو حس کنی؛ **نه** سفت شدن باسن، ران یا شکم بالایی.

قدم ۲: نفس

فاز	
دم	کف لگن **شل** می‌شه و کمی پایین میاد
بازدم	کف لگن رو **منقبض** کن

قدم ۳: شل کردن کامل

بعد از هر انقباض، **کامل شل کن** و چند ثانیه صبر کن. شل کردن ناقص، عضله رو خسته و گاهی دردناک می‌کنه.

دو نوع انقباض

نوع	چطور	برای
آهسته (طولانی)	تا ۱۰ ثانیه نگه دار، ۱۰ ثانیه استراحت	قدرت و استقامت
سریع	۱ ثانیه انقباض قوی، ۱ ثانیه شل	واکنش به سرفه و عطسه

اشتباه‌های رایج

اشتباه	
حبس نفس	
زور زدن به پایین به جای کشیدن به بالا	**خیلی مهم**؛ اگه شک داری، از فیزیوتراپیست کمک بگیر
سفت کردن باسن و ران	
تمرین حین ادرار کردن	

نکته‌ی دکتر مکس

برای چک کردن: آینه‌ی دستی؛ موقع انقباض درست، ناحیه‌ی بین واژن و مقعد کمی **به داخل** می‌ره، نه به بیرون. (تمرین‌های «کف لگن درازکش»، «نشسته» و «ایستاده»)

بخش ۴

زندگی روزمره

نوشیدنی‌ها و مثانه، شب‌ادراری، بیرون رفتن و سفر، نماز و نشستن روی زمین، پوست و پد، و احساسات و خجالت.

فصل ۵

بیرون رفتن، مهمونی و سفر

با اطمینان بیرون برو

	☐
قبل از بیرون رفتن یک بار دستشویی برو (این یک مورد «احتیاطی» قابل قبوله)	
پد مخصوص ادرار (نه نوار بهداشتی)؛ مایع رو بهتر جذب و بو رو کنترل می‌کنه	
یک **کیف کوچیک** با پد اضافه، لباس زیر و دستمال مرطوب	
از قبل بدون دستشویی‌ها کجان	
در مسیر، **ترفند پیش‌دستی** و **«بایست و فشار بده»** (فصل ۱۲ و ۱۳ در کتاب کامل)	

مهمونی

- نوشیدنی‌ها رو **جرعه‌جرعه** بخور، نه یک‌باره.
- چای رو کم‌رنگ بخواه.
- خنده و سرفه: ترفند پیش‌دستی.

سفر طولانی

- در ماشین **هر ۲ ساعت** توقف کن.

- در هواپیما صندلی کنار راهرو.
- تمرین کف لگن نشسته در سفر هم قابل انجامه.

فصل ۶

نماز، وضو و نشستن روی زمین

نماز

وضعیت	پیشنهاد
رکوع و سجده	فشار شکمی متوسطی دارن؛ با نفس آروم، معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کنن
برخاستن از سجده	بازدم + انقباض کف لگن هنگام بلند شدن
افتادگی با سنگینی شدید عصرها	نماز عصر و عشا رو گاهی **روی صندلی** بخون

نشستن روی زمین و سفره

- برای بلند شدن، از **یک دست یا مبل** کمک بگیر و با **بازدم** بلند شو.
- چهارزانو یا دوزانو طولانی ممکنه برای بعضی‌ها با فشار و سنگینی همراه باشه؛ گاهی **روی پشتی یا کوسن** بشین.

(تمرین «نشستن روی زمین و بلند شدن»)

وضو

ایستاده یا نشسته، هر کدوم که راحت‌تری. اگه نشت ادرار باعث نگرانی درباره‌ی وضو می‌شه، درباره‌ی احکامش با مرجع دینی خودت مشورت کن؛ از نظر درمانی، **ترفند پیش‌دستی** و **آموزش مثانه** بهترین کمکن.

بخش ۵

برنامه‌های تمرینی

اول دوز درست تمرین کف لگن رو یاد بگیر؛ بعد برنامه‌ی مناسب خودت رو انتخاب کن. هر برنامه ۱۲ هفته‌ست و مرحله‌به‌مرحله پیش می‌ره.

دوز تمرین کف لگن

نسخه‌ی پایه

بر پایه‌ی کارآزمایی‌های مرور کاکرین و رهنمود NICE:

جزء	مقدار
انقباض آهسته	تا **۸ تا ۱۲** بار، هر کدوم تا **۱۰ ثانیه** نگه داشتن، ۱۰ ثانیه استراحت
انقباض سریع	**۸ تا ۱۰** بار، ۱ ثانیه
دفعات در روز	**۳ بار**
مدت	حداقل **۱۲ هفته**؛ بعد نگهداری

پیشرفت

از	به
درازکش	نشسته ← ایستاده ← حین کار و راه رفتن
۳ ثانیه نگه داشتن	۱۰ ثانیه
۵ تکرار	۱۰ تا ۱۲
تمرین جدا	ترکیب با بلند شدن، اسکوات و بلند کردن بار

چطور بفهمم پیشرفت کردم؟

☐	
	تعداد دفعات نشت در دفترچه کمتر شده
	پدها کمتر یا خشک‌تر
	زمان نگه داشتن انقباض بیشتر شده
	سنگینی عصرها کمتر شده

نکته‌ی دکتر مکس

برای اینکه یادت نره، تمرین رو به **کارهای روزانه** گره بزن: بعد از هر نماز، موقع شستن ظرف، پشت چراغ قرمز.

فصل ۸

اصول و انتخاب برنامه

کدوم برنامه برای منه؟

وضعیت	برنامه
همه (شروع)	**الف: پیدا کردن و بیدار کردن عضلات** (فصل ۲۶ در کتاب کامل)؛ ۴ هفته
نشت با سرفه، عطسه و فعالیت	بعد از الف ← **ب: قدرت، استقامت و سرعت** (فصل ۲۷ در کتاب کامل)
فوریت، تکرر، شب‌ادراری	**پ: فوریت و مثانه‌ی بیش‌فعال** (فصل ۲۸ در کتاب کامل) + الف و ب
سنگینی و افتادگی	**ت: افتادگی** (فصل ۲۹ در کتاب کامل) + الف و ب
همه، از هفته‌ی ۵	**قدرتی کل بدن** (فصل ۳۱ در کتاب کامل)، ۲ تا ۳ روز در هفته

شش قانون

1. **تکنیک قبل از مقدار.** ۵ انقباض درست از ۵۰ انقباض اشتباه بهتره.
2. **هر انقباض، یک شل شدن کامل.**
3. **نفس رو حبس نکن.**
4. **روزانه، ۳ بار.**

5. **صبر:** اثر واقعی بعد از **۶ تا ۱۲ هفته**.
6. **درد = توقف.** تمرین کف لگن نباید درد داشته باشه؛ اگه داره، فیزیوتراپیست کف لگن.

اگه بعد از ۳ ماه تمرین منظم بهتر نشدی، یا علائمت بدتر شده، برای ارزیابی تخصصی برو (فصل ۹ در کتاب کامل).

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: کف لگن، مرکز بدن و لگن، قدرتی، هوازی، و کشش و کاربردی.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | کف لگن



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	هماهنگی دیافراگم و کف لگن: با دم، کف لگن شل می‌شه و پایین میاد؛ با بازدم، بالا می‌ره. پایه‌ی همه‌ی تمرین‌ها.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۲ · متوسط | کف لگن



تمرین کف لگن نشسته

شروع

روی نیمه‌ی جلویی یک صندلی محکم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، کمر صاف، کمی به جلو خم.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو **از روی صندلی** به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. کامل شل کن؛ حس کن کف لگن دوباره روی صندلی می‌شینه.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	وضعیت روزمره؛ قابل انجام هر جا: سر کار، در ماشین، جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	بالا رفتن کف لگن از روی صندلی؛ نشیمنگاه کمی سبک‌تر می‌شه.
مقدار	آهسته: ۸ تا ۱۰ × تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۱۰ × ۱ ثانیه؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	برگشت به درازکش.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

تمرین ۳ | سطح ۳ · پیشرفته | کف لگن



تمرین کف لگن ایستاده

شروع

کنار کابینت، پاها به عرض لگن، زانوها کمی نرم، یک دست روی کابینت، یک دست روی شکم پایینی.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و نفس بکش؛ شونه‌ها شل.
3. کامل شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	سخت‌ترین و کاربردی‌ترین وضعیت؛ چون بیشتر نشت‌ها در حالت ایستاده اتفاق می‌افتن.
کجا باید حس کنی	بالا رفتن کف لگن، بدون سفت شدن باسن.
مقدار	آهسته: ۱۰ × تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۱۰؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.
سخت‌ترش کن	حین شستن ظرف، ایستادن در صف، یا راه رفتن.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

تمرین ۴ | سطح ۲ · متوسط | کف لگن



ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن

شروع

نزدیک یک سبد سبک، پاها به عرض شونه.

اجرا

1. زانوها و لگن رو خم کن؛ کمر صاف.
2. دم بده.
3. **بازدم + انقباض کف لگن**، و حین بازدم سبد رو بلند کن.
4. همین رو قبل از هر **سرفه و عطسه** هم انجام بده.

عضله‌ی هدف	کف لگن + عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	بستن مجرای ادرار **قبل از** افزایش فشار؛ نشت با سرفه، عطسه و بلند کردن رو به‌سرعت کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	انقباض کف لگن درست قبل و حین زور.
مقدار	۱۰ بار تمرینی در روز؛ بعد در هر سرفه، عطسه و بلند کردن.
ساده‌ترش کن	اول فقط با سرفه‌ی ارادی تمرین کن.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر، کارهای واقعی خونه.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ انقباض دیرتر از زور؛ خم کردن کمر.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت باسن؛ با انقباض کف لگن در لحظه‌ی بالا رفتن، تمرین ترکیبی عالی برای کف لگن.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | قدرتی



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تمرین «بازدم + کف لگن» هنگام بلند شدن؛ لحظه‌ی رایج نشت.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

بخش ۷

خانواده، جراحی و پیشگیری

راهنمای همسر، عادت‌سازی و یادآورها، قبل و بعد از جراحی، کف لگن و کمردرد، پیشگیری برای دختران و عروس‌ها، و یک برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۹

عادت‌سازی و یادآورها

سخت‌ترین بخش: یادت بمونه

عضلات کف لگن **دیده نمی‌شن**؛ برای همین تمرینشون راحت فراموش می‌شه.

ابزار	مثال
گره زدن به عادت	بعد از هر نماز؛ موقع مسواک؛ پشت چراغ قرمز
یادآور گوشی	۳ بار در روز
برچسب کوچیک	یک نقطه‌ی رنگی روی آینه یا یخچال
ثبت	جدول فصل ۱۳

انگیزه

- دفترچه‌ی مثانه رو **هفته‌ی ۱** و **هفته‌ی ۱۲** مقایسه کن.
- یک هدف شخصی بنویس: «می‌خوام بدون نگرانی با نوه‌ها بازی کنم.»

پیشرفت، نه کمال. روزهایی که فقط یک بار تمرین کردی هم حساب می‌شن.

فصل ۱۰

کف لگن، کمردرد و درد لگن

همکاری عضلات

کف لگن، دیافراگم، عضلات عمقی شکم و عضلات کمر با هم یک **استوانه** می‌سازن. در بعضی افراد با **کمردرد مزمن**، هماهنگی این عضلات کمتره.

وقتی کف لگن «بیش از حد سفته»

همه‌ی مشکلات کف لگن از **ضعف** نیستن. در بعضی زنان کف لگن **بیش از حد منقبض** و سفته:

علامت احتمالی	
درد لگن یا درد هنگام رابطه	
سختی در شروع ادرار یا تخلیه‌ی ناقص	
یبوست با احساس انسداد	

در این حالت، **انقباض بیشتر کمکی نمی‌کنه**؛ درمان اصلی **شل کردن، تنفس و ریلکسیشن** و گاهی درمان دستی فیزیوتراپیست کف لگنه.

نکته‌ی دکتر مکس

اگه با تمرین کف لگن **درد** بیشتر شد، تمرین انقباضی رو متوقف کن و ارزیابی تخصصی بگیر. کتاب «کمر» در کتابخانه‌ی دکتر مکس، برنامه‌ی کامل کمردرد رو داره.

فصل ۱۱

پیشگیری برای دختران، عروس‌ها و نوه‌ها

بهترین زمان برای مراقبت از کف لگن، **قبل از** مشکله.

پیام‌هایی که می‌تونی به نسل بعد بدی

☐	
	تمرین کف لگن در بارداری و بعد از زایمان (کتاب «بارداری» در کتابخانه‌ی دکتر مکس)
	یبوست رو جدی بگیر؛ زیرپایی در توالت
	دستشویی رو به‌موقع برو، نه خیلی زود و نه خیلی دیر
	وزن مناسب و ورزش منظم
	ترفند پیش‌دستی هنگام بلند کردن بچه و بار
	نشت ادرار بعد از زایمان طبیعی نیست که باید تحملش کرد؛ درمان زودهنگام بهتر جواب می‌ده

صحبت کردن درباره‌ی کف لگن در خانواده، این موضوع رو از «تابو» به «مراقبت معمولی» تبدیل می‌کنه.

فصل ۱۲

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

برای روزهای شلوغ. **۱۰ دقیقه، یک بار در روز**؛ به‌اضافه‌ی انقباض‌های کوتاه در طول روز.

تمرین	مقدار
تنفس شکمی	۵ نفس
کف لگن نشسته: آهسته	۸ × ۸ ثانیه
کف لگن نشسته: سریع	۱۰
پل باسن + کف لگن	۱۰
بلند شدن از صندلی + بازدم و کف لگن	۱۰
کف لگن ایستاده: آهسته	۵ × ۱۰ ثانیه
ترفند پیش‌دستی با سرفه‌ی ارادی	۵

تنفس شکمی ← ص ۳۱ · تمرین کف لگن نشسته ← ص ۳۲ · پل باسن ← ص ۳۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۶ · تمرین کف لگن ایستاده ← ص ۳۳ · ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن ← ص ۳۴

نکته‌ی دکتر مکس

بقیه‌ی روز: هر بار دست‌هات رو می‌شوری، **۳ انقباض سریع**.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۳

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: پیشرفت

مورد	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
دفعات ادرار در روز					
دفعات بیدار شدن در شب					
دفعات نشت در هفته					
تعداد پد در هفته					
نگه داشتن انقباض (ثانیه)					
تعداد انقباض سریع پشت‌سرهم					
سنگینی عصرها (۰ تا ۱۰)					

جدول ۲: دفترچه‌ی مثانه

زمان	نوشیدنی (نوع، مقدار)	ادرار (مقدار)	نشت؟	فوریت (۰ تا ۳)	چه کار می‌کردم

جدول ۳: پیگیری هفتگی

هفته	روزهای تمرین	دفعات در روز	ترفند پیش‌دستی	قدرتی (جلسه)	یبوست؟	یادداشت
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**کف لگن زنان؛ راهنمای کامل درمان نشت ادرار و افتادگی**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	کف لگن رو بشناس	۶
۲	علائم خطر، تست‌ها و درمان‌های پزشکی	۴
۳	مهارت‌های اصلی درمان	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۴۵ تمرین
۷	خانواده، جراحی و پیشگیری	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Dumoulin C, Cacciari LP, Hay-Smith EJC. Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. Cochrane Database Syst Rev. 2018;10:CD005654. doi:10.1002/14651858.CD005654.pub4
2. Hagen S, Stark D, Glazener C, et al. Individualised pelvic floor muscle training in women with pelvic organ prolapse (POPPY): a multicentre randomised controlled trial. Lancet. 2014;383(9919):796-806. doi:10.1016/S0140-6736(13)61977-7
3. National Institute for Health and Care Excellence. Urinary incontinence and pelvic organ prolapse in women: management. NICE guideline NG123. 2019.
4. Haylen BT, de Ridder D, Freeman RM, et al. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for female pelvic floor dysfunction. Neurourol Urodyn. 2010;29(1):4-20. doi:10.1002/nau.20798
5. Miller JM, Ashton-Miller JA, DeLancey JOL. A pelvic muscle precontraction can reduce cough-related urine loss in selected women with mild SUI. J Am Geriatr Soc. 1998;46(7):870-874. doi:10.1111/j.1532-5415.1998.tb02721.x
6. Wallace SA, Roe B, Williams K, Palmer M. Bladder training for urinary incontinence in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2004;(1):CD001308. doi:10.1002/14651858.CD001308.pub2
7. Subak LL, Wing R, West DS, et al. Weight loss to treat urinary incontinence in overweight and obese women. N Engl J Med. 2009;360(5):481-490. doi:10.1056/NEJMoa0806375
8. Bø K. Pelvic floor muscle training is effective in treatment of female stress urinary incontinence, but how does it work? Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct. 2004;15(2):76-84. doi:10.1007/s00192-004-1125-0
9. Portman DJ, Gass MLS. Genitourinary syndrome of menopause: new terminology for vulvovaginal atrophy from the International Society for the Study of Women's Sexual Health and The North American Menopause

Society. Menopause. 2014;21(10):1063-1068. doi:10.1097/GME.0000000000000329

10. Gray SL, Anderson ML, Dublin S, et al. Cumulative use of strong anticholinergics and incident dementia: a prospective cohort study. JAMA Intern Med. 2015;175(3):401-407. doi:10.1001/jamainternmed.2014.7663
11. Sakakibara R, Tsunoyama K, Hosoi H, et al. Influence of body position on defecation in humans. Low Urin Tract Symptoms. 2010;2(1):16-21. doi:10.1111/j.1757-5672.2009.00057.x
12. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

کف لگن در زندگی روزمره

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- ده باور غلط
- بیرون رفتن و سفر
- نماز و نشستن روی زمین
- عادت‌سازی
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.